



## قائمة التخطيط للسلامة

المواد والأوراق التي من المهم أن تكون في متناول اليد  
أدناه هو المواد التي يجب عليك الاحتفاظ بها في مكان آمن  
وأمين ويمكنك الوصول إليها بسرعة. أو، يمكنك ترك المواد  
لدى شخص تثق به خارج منزلك.

إذا كنت تعانين في الوقت الحالي من علاقة مسيئة، أو  
إذا كنت تخططين لترك شريكك، يجب عليك وضع خطة  
للسلامة الآن لتكوني مستعدة في حالة الطوارئ.

ملاحظة: ماسيتم ذكره أدناه هي توصيات، وقد لا تكون  
بعض الاختيارات هي الأفضل لك.



بطاقة الهوية و/ أو رخصة القيادة، وبطاقات  
الضمان الاجتماعي، وشهادات الميلاد.

جوازات السفر، وأوراق الهجرة، وبطاقات الإقامة  
(البطاقات الخضراء/ جرين كارد الخاصة بك  
وبالأطفال).



الوثائق: بوليصات التأمين للحياة والصحة  
والمنزل، وعد الإيجار الخاصة بالمنزل أو سند  
ملكية المنزل، وسجلات المدرسة والسجلات  
الطبية، وأوراق الطلاق، وأوامر الوصاية من  
المحكمة، والوصايا في حالة الوفاة، ومعلومات  
الضرائب، وسند ملكية السيارة وأوراق التسجيل  
الخاصة بالسيارات.

الوثائق المالية: بطاقات الائتمان وبنوك الصراف الآلي،  
والمال النقدي، ودفاتر الصكوك، ودفاتر المصارف، إلى آخره  
(ملاحظة: عندما تستخدم بطاقة الائتمان الإلكترونية، من  
المحتمل أن يتمكن الشخص المسيء من تعقب نشاطك  
وموقعك).



الهاتف الجوال (ملاحظة: من الممكن أن  
يتعقب الشخص المسيء هاتفك عن  
الاستخدام).

يجب تغيير بطاقات العضوية لدى المحلات.

مفاتيح المنزل والسيارة.

أمر تقييد الحركة/ أمر بمنع التحرش (إن وجد).

الصور والمواد الشخصية التي ليس من الممكن  
استبدالها.

غيار ملابس، وأدوات الحمام وأدوية لك  
وللأطفال.



الحيوانات الأليفة ولقاحاتها وسجلاتها الطبية وأدويتها  
وبطاقات التعريف الخاصة بها.

المعلومات الشخصية للشخص المسيء: رقم الضمان  
الاجتماعي، تاريخ الولادة، وقسائم دفع الراتب.

أين يجب التوجه

للحصول على المساعدة



إن كنت بحاجة للمساعدة أو النصيحة، يُرجى  
الاتصال بأحد المنصرين من البرامج المحلية  
الخاصة بالعنف الأسري:

## الوكالات المضيفة لبرنامج سيف بلان

877-536-1628	Alianza
413-283-1058	Behavioral Health Network
866-401-2425	Elizabeth Freeman Center
617-371-1234	Greater Boston Legal Services
800-547-1649	Healing Abuse Working for Change (HAWC)
508-588-8255	Health Imperatives
508-746-2664	High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center
508-771-6507	Independence House
413-772-0806	NELCWIT
508-996-3343	New Bedford Women's Center
800-323-4673	New Hope, Inc.
508-675-0087	Stanley Street Treatment and Resource Center
508-755-9030	YWCA of Central MA
978-687-0331	YWCA of Northeastern MA
413-733-7100	YWCA of Western MA

Massachusetts Office For Victim Assistance  
**MOVA**  
Victim & Witness Assistance Board

مكتب ولاية ماساتشوستس لمساعدة الضحايا  
مجلس مساعدة الضحايا والشهود

هل تشعرين بالأمان؟

# الحفاظ على السلامة

إن برنامج سيف بلان (خطة الحفاظ على السلامة) هو  
برنامج للمناصرة المدنية يستند إلى المحكمة بخص  
ضحايا العنف الأسري والاعتداء الجنسي، ومراقبة  
الأخرين للأشخاص الذين يسعون للحصول على  
الحماية من خلال  
إجراءات أمر تقييد الحركة رقم (209A) و  
أمر منع التحرش رقم (258E).

## على مستوى الولاية

سيف لنك (SAFELINK)، الخط الساخن لضحايا العنف  
الأسري المتاح على مدار الساعة:  
877-785-2020

تعويضات الضحايا:  
617-727-2200

Massachusetts Office For Victim Assistance

# MOVA

Victim & Witness Assistance Board

مكتب ولاية ماساتشوستس لمساعدة الضحايا

الهاتف، والإيميل، والموقع الإلكتروني:

Tel: 617-586-1340

E-mail: mova@mass.gov

www.mass.gov/askmova

تم دعم هذا المنشور بشكل جزئي من خلال منحة قتلون ضحايا الجرائم، ومكتب ضحايا الجرائم، ومكتب برامج العدالة، ووزارة العدل  
الأمريكية إن الأراء والتأجيل والاستنتاجات أو التوصيات الواردة في هذا المنشور تخص مكتب ماساتشوستس لمساعدة الضحايا ولا تعكس  
بالضرورة وجهات نظر وزارة العدل، أو مكتب برامج العدالة، أو مكتب ضحايا الجرائم.

# تذكرني أنه يمكنك دائما الاتصال بالشرطة على الهاتف 911 في حالة الطوارئ

## هل تشعرين بالأمان؟

هل أخبرك أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء بأنه قلق حيال سلامتك؟

### علامات مُقلقة تشير إلى التعرض للإساءة

تعتبر العلاقة مُسيئة إذا فعل شريكك أيا من الأشياء التالية:

- » يعسر بالغيرة والتملك تجاهك.
- » يتحكم بالأماكن التي تذهبين إليها والأشخاص الذين تلتقين بهم.
- » يمنعك من اللقاء بالأصدقاء والعائلة.
- » يسبب الإحباط لك ويقلل من شأنك.
- » يكون الوضع مخيفا بحيث تلتقين من ردة فعل شريكك تجاه أمور تقولينها أو تفعلينا.
- » يجعلك تشعرين بالخوف أو يهددك.
- » يستخدم الأسلحة أو يملكها.
- » يضغط عليك أو يجبرك على ممارسة الجنس.
- » يضربك، أو يدفعك، أو يخنقك، أو يربطك، أو يركلك، أو يمد يده عليك (أو على الأطفال أو الحيوان الأليف في المنزل).
- » يهدد بأن يفضحك على أنك من المثليين أو المثليات وتثنائية الجنس أو من المتحولين جنسيا، إذا لم تتبعي توصياته.
- » يتحكم بكل المال في المنزل، بما في ذلك راتبك الخاص.
- » يهدد باستخدام وضع الهجرة الخاص بك ضدك.



### كيفية الحضور على أمر بتقييد الحركة

- » تتوفر أوامر تقييد الحركة وأوامر منع التحرش من خلال:
- » محكمة المنطقة أو محكمة الإفراج المشروط أو محكمة الأسرة في منطقتك.
- » يمكن لبرنامج العنف الأسري المحلي في منطقتك أن يساعدك في الحصول على الأمر أو يربطك بأحد المناصرين في برنامج سيف بلان.



### أحمي نفسك في المنزل

- » احتفظي بجهاز هاتف في غرفة يمكنك أن تغلقي بابها من الداخل، واحملي هاتف جوال طوال الوقت.
- » خططي لأن يكون هناك طريق للهروب من المنزل وعلمي هذا الطريق لأطفالك.
- » اطلبي من الجيران أن يتصلوا بالشرطة إذا شاهدوا الشخص المسيء في منزلك. أتفقي على علامة ما ليتصلوا بالشرطة. فعلا سبيل المثال، إذا رنَّ هاتفهم مرتين، أو إذا كانت الستارة مغلقة، أو إذا كانت الأنوار مضيئة.
- » احزمي حقيبة تحتوي على أشياء مهمة ستحتاجين إليها عند مغادرتك بسرعة. ضعها في مكان آمن أو اعطها لأحد الأصدقاء أو الأقارب الذين تثقين بهم.
- » احصلي على رقم هاتف غير مدرج وقومي بعملية (screen calls).
- » إذا كان الشخص المسيء قد خرج من المنزل، قومي بتغيير أقفال الأبواب وضعي أقفالا للنوافذ.
- » قد تساعدك أوامر تقييد الحركة في ذلك، أو تحدثي مع مالك المنزل.
- » إذا كان لديك أمر تقييد الحركة، فيمكنك الحصول على المساعدة المالية من خلال برنامج تعويض الضحايا. ويمكن لأحد الأشخاص المناصرين مساعدتك.



### أحمي نفسك خارج المنزل

- » رتبي الأمر لكي تنتقلي مع اشخاص مختلفين، وغيري الطرق التي تسلكينها بشكل منتظم.
- » اذهبي إلى أسواق ومصارف في أماكن مختلفة.
- » احملي معك أمر المحكمة (إذا كان لديك ذلك) وأرقام الهواتف في حالات الطوارئ دائما.
- » تأكدي من أن مكان عملك والمدرسة لديهما نسخة من أمر المحكمة.
- » لتكن لديك خطة حول ما يجب فعله في حالة حصول أمر سيء في الأماكن العامة، وكوني على معرفة بما يدور حولك دائما.



### حافظي على سلامة الأطفال

- » علمي الأطفال بأن لا يتدخلوا في الشجارات بينك وبين شريكك، حتى لو أرادوا تقديم المساعدة.
- » علمي الأطفال كيفية الحفاظ على سلامتهم، وكيفية الاتصال برقم الشرطة (911) وكيفية إعطاء عنوانك ورقم هاتفك للشرطة.
- » أعطي المدرسة نسخة من أمر المحكمة وأطلب منها أن لا تعطي الأطفال لأي شخص بدون التحدث إليك أولا.
- » تأكدي من أن الأطفال يعرفون من عليهم اخباره في المدرسة عند رؤية الشخص المسيء.
- » تأكدي من أن المدرسة لن تُعطي عنوانك أو هاتفك لأي شخص.



### سلامة الانترنت والهاتف الذكي

- » تذكرني: أي معلومات تنشرينها على الانترنت هي معلومات عامة يمكن للشخص المسيء رؤيتها.
- » قومي بتسجيل الخروج من أية حسابات وتطبيقات على الانترنت، ولا تختاري خاصية "ابقي على تسجيل الدخول" (keep me logged in)، ولا تدعي صفحات الانترنت تتذكر كلمات المرور الخاصة بك.
- » استخدمتي كلمات مرور قوية (الحروف الإنجليزية الكبيرة والصغيرة والأرقام والرموز).
- » راجعي الاعدادات المتعلقة بالخصوصية بشكل منتظم في حسابات مواقع التواصل الاجتماعي.
- » حاولي عدم نشر معلومات خاصة على مواقع التواصل الاجتماعي مثل (الفيسبوك، وتويتر، وانستغرام، إلى آخره).
- » قومي بإلغاء خاصية مشاركة موقعك على الجي بي أس في الهواتف الذكية.

## هل تشعرين بالأمان؟

[www.mass.gov/askmova](http://www.mass.gov/askmova)